Endometriosis Australia

ما المقصود بمرض بطانة الرحم المهاجرة؟

بطانة الرحم المهاجرة هي حالة التهابية طويلة الأمد ينمو فيها نسيج يشبه بطانة الرحم في أجزاء أخرى من الجسم.

يصيب مرض بطانة الرحم المهاجرة واحدة من بين كل 7 نساء في أستراليا (يشمل ذلك من صُنِّفن إناثًا عند الولادة).

أين يمكن أن تنمو أنسجة بطانة الرحم المهاجرة؟

عادةً ما تنمو بطانة الرحم المهاجرة في منطقة الحوض، ويمكن أن تصيب الأعضاء التالية:

- المبيضان أو قناتا فالوب.
- الرحم أو الجزء الخلفي منه.
- المثانة أو الأمعاء.

تنمو بطانة الرحم المهاجرة أحيانًا خارج الحوض في أماكن مثل المفاصل أو بقية الأعضاء.

ما أعراض هذا المرض؟

تختلف أعراض بطانة الرحم المهاجرة من حالة لأخرى. تعاني بعض المصابات من أعراض خفيفة أو لا يعانين من أي أعراض، بينما تعاني أخريات من أعراض شديدة.

تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- آلام الدورة الشهرية.
- ألم في الحوض.
- ألم عند استخدام المرحاض.
- الشعور بتعب شديد.
- مشكلات في الأمعاء (مثل الانتفاخ أو الإمساك أو الإسهال أو الألم عند التبرُّز).
- مشكلات في المثانة (مثل الألم عند التبوُّل).
- ألم عند ممارسة العلاقة الحميمية.
- نزول دم بين فترات الدورة الشهرية.
- صعوبة في الحمل (العُقم).

قد تتغيَّر الأعراض بمرور الوقت. وربما تشتد الأعراض في بعض الأحيان، لكن هذا لا يعني بالضرورة زيادة نمو بطانة الرحم المهاجرة.

كيف يُشخَّص مرض بطانة الرحم المهاجرة؟

قد يكون تشخيص الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة أمرًا صعبًا ويستغرق وقتًا. ومن المهم أن تُبلغي طبيبكِ العام بأعراضكِ مبكرًا، حتى يتمكَّن من توجيهكِ ودعمكِ خلال هذه المرحلة.

قد تخضعين لمجموعة من الفحوصات. هذه الفحوصات يمكن أن تعطي مؤشِّرات مبدئية للتشخيص وتستبعد أسبابًا أخرى للأعراض، لكنها قد لا تؤكِّد وحدها إصابتكِ ببطانة الرحم المهاجرة. وبناءً عليه قد يقترح طبيبكِ ما يلي:

إجراء أشعة بالموجات فوق الصوتية

جهاز الموجات فوق الصوتية يعتمد على الموجات الصوتية لالتقاط صور لمنطقة الحوض. وأحيانًا تظهر علامات الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة وهو ما قد يساعد الطبيب في التشخيص. إلا أن احتمال الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة يظل قائمًا حتى لو بدت نتائج الأشعة طبيعية.

تأتي أوضح صور الأشعة عادةً من التصوير بالموجات فوق الصوتية المهبلية؛ حيث يوضع مسبار داخل المهبل. وإذا لم يكن الفحص المهبلي مناسبًا، يمكن إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية عبْر البطن. حيث يُمرَّر المسبار فوق البطن، لكنه غالبًا ما يُظهر تفاصيل أقل. وينبغي إجراء فحص الموجات فوق الصوتية على يد متخصِّص رعاية صحية لديه خبرة في الكشف عن بطانة الرحم المهاجرة.

فحص الحوض

قد يفحص الطبيب مواضع الألم أو أيَّ تغيرات في الرحم. وجدير بالذكر أن النتائج الطبيعية لفحص الحوض لا تنفي الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة.

أشعة الرنين المغناطيسي (MRI)

قد يُستخدَم التصوير بالرنين المغناطيسي إذا لم يكن التصوير بالموجات فوق الصوتية مناسبًا أو كانت النتائج غير واضحة. ويمكن أن يُظهر ذلك حالات بطانة الرحم المهاجرة العميقة أو المنتشرة في المبيضين أو الأمعاء أو المثانة.

منظار البطن (جراحة الثقب الصغير)

تُجرَى عملية منظار البطن (جراحة الثقب الصغير) تحت تأثير التخدير العام، وهو ما يعني أنكِ ستكونين نائمة ولن تشعري بأي ألم في أثناء العملية.

- ويُجري الجرَّاح بضعة شقوق صغيرة للغاية في منطقة البطن خلال العملية. ويُمرَّر أنبوب رفيع ومرن مزوَّد بكاميرا صغيرة -يُسمَّى منظار البطن- برفق عبْر أحد هذه الشقوق. وهذا يتيح للطبيب معاينة المنطقة الداخلية للحوض لفحص أعضائكِ الداخلية على شاشة مُخصَّصة.
- كما يمكن استخدام منظار البطن للمساعدة في تأكيد التشخيص في حالة عدم وضوح السبب الدقيق للأعراض حتى تلك اللحظة.
- قد تُؤخَذ عينة صغيرة من الأنسجة (تُسمَّى خزعة) وتُفحَص تحت المجهر بهدف المساعدة في تأكيد التشخيص.

كيفية التعامل مع الأعراض

لا يوجد حاليًّا علاجًا شافيًا لمرض بطانة الرحم المهاجرة، ولكن هناك طرق فعَّالة للتعامل مع الأعراض يمكن أن توفِّر تخفيفًا ملحوظًا للآلام. وقد تحتاجين إلى أكثر من أسلوب علاجي واحد بناءً على مدى شدة الأعراض التي تعانين منها وانعكاسها على نمط حياتكِ اليومية.

العلاج الهرموني

يعمل العلاج الهرموني عن طريق تقليل مستويات هرمون الإستروجين في الجسم وإبطاء نمو أنسجة بطانة الرحم المهاجرة أو إيقاف نموها. وقد يسهم ذلك في السيطرة على الألم. وإليكِ بعض أمثلة العلاجات الهرمونية:

- حبوب منع الحمل المركَّبة (والتي تُعرَف اختصارًا بالحبوب)، وتُؤخَذ يوميًّا للتحكُّم في الهرمونات والدورة الشهرية.
- نظام منع الحمل داخل الرحم (يُعرَف باسم اللولب الهرموني) وهو أداة صغيرة توضع في الرحم وتفرز الهرمونات ببطء.
- البروجستوجينات: هرمونات تُؤخَذ على شكل أقراص أو حقن أو غرسات تحت الجلد لتقليل النزف والألم.
- نظائر هرمون GnRH: أدوية تعمل على خفض مستويات هرمون الإستروجين مؤقتًا وتقليل نشاط بطانة الرحم المهاجرة.

الجراحة

يمكن اللجوء إلى الجراحة للأغراض التالية:

- إزالة أنسجة بطانة الرحم المهاجرة.
- تحسين كفاءة الوظائف الحيوية لأعضاء منطقة الحوض.
- تخفيف الألم الشديد.
- تحسين الخصوبة.

يُعَد منظار البطن أكثر التدخُّلات الجراحية شيوعًا (انظري أعلاه)، ولكنه لا يلائم جميع الحالات.

من المهم مراجعة طبيب نساء وتوليد أو جرَّاح متخصِّص ومدرَّب على علاج بطانة الرحم المهاجرة لمناقشة الخيار الأفضل لكِ.

كما يمكنكِ زيارة عيادة متخصِّصة في علاج بطانة الرحم المهاجرة وآلام الحوض لتلقِّي دعم متكامل يغطي جوانب التشخيص والعلاج والتعامل مع آلام الحوض المستمرة وبطانة الرحم المهاجرة.

نظرة إلى المستقبل

تُعَد بطانة الرحم المهاجرة حالة مزمنة، ولكن يمكن للعديد من المصابات بها إيجاد طرق للتعامل معها بكفاءة. وبدعمكِ ستستطيع ابنتكِ المراهقة اكتشاف الإستراتيجيات التي تناسبها

تسكين الألم

- الحرارة: يعطي استخدام قربة الماء الساخن والاستحمام بماء دافئ شعورًا بالراحة ويساعد في تقليل الألم.
- مسكِّنات الألم: يمكن لأنواع مختلفة من مسكِّنات الألم أن تساعد في تخفيف التقلصات وآلام الحوض. وتشمل هذه الأدوية الباراسيتامول والأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين. يمكن استخدام مسكنات الألم القوية مثل المواد الأفيونية لفترة قصيرة، مع العلم أنكِ ستحتاجين إلى وصفة طبية من طبيبكِ للحصول على هذه الأدوية.

خيارات لنمط حياة يساعد على التعايش مع المرض

- اختصاصيو العلاج الطبيعي لمنطقة الحوض: يمكنهم المساعدة في السيطرة على الأعراض من خلال تمارين وأساليب بسيطة لتقوية عضلات قاع الحوض، ودعم راحة المثانة والأمعاء.
- ممارسة الرياضة: قد تُسهم التمارين الخفيفة مثل السباحة أو المشي في تحسين الحالة. يمكن لاختصاصي التمارين العلاجية أو العلاج الطبيعي أن يقترح طرقًا لممارسة أنشطة بدنية بالطريقة التي تناسبكِ
- النوم: الراحة مهمة للغاية، وإذا كنتِ تعانين من صعوبة في النوم فتحدَّثي إلى طبيبكِ في هذا الأمر.
- العلاجات التكميلية: تلجأ بعض المريضات إلى علاجات تكميلية للمساعدة في تخفيف الأعراض. إلا أن الوخز بالإبر هو العلاج الوحيد الذي ثبتت فاعليته. بينما لم تثبت الدراسات فاعلية علاجات أخرى مثل التدليك أو التأمُّل. فاحرصي دائمًا على استشارة طبيبكِ قبل تجربة أي تغييرات.

الدعم النفسي

بما أن بطانة الرحم المهاجرة حالة مزمنة تستمر لسنوات، فمن المفهوم أنكِ قد تحتاجين في بعض الأحيان إلى طلب دعم إضافي لتعزيز صحتكِ النفسية والاجتماعية.

تقدِّم مبادرة Head to Health خيارات دعم نفسي مُصمَّمة خصيصى لتلائم احتياجاتكِ. يمكنكِ التواصل مع متخصِّصين في الصحة النفسية عبْر الهاتف على الرقم 1800 595 212، أو يمكنكِ زيارة أقرب مركز لمبادرة Head to Health.

يمكنكِ إيجاد أقرب موقع إليكِ عبْر هذا الرابط:
www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services

يُنفَّذ هذا العمل بدعم تمويلي من الحكومة الأسترالية في إطار منحة زيادة الوعي بمرض بطانة الرحم المهاجرة لدى الفئات السكانية ذات الأولوية.

Endometriosis Australia

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026